

Ensalada de pollo

- 1 lata de 5 onzas de pollo trozado, escurrido y desmenuzado
- 2 cucharadas de aderezo cremoso para ensaladas
- 1 cucharadita de salsa de pickles dulce
- 1 manzana grande, sin semillas y cortada en cubos
- 1/2 taza de apio picado
- 2/3 taza de pasas de uva
- 1/2 taza de nueces pecan picadas (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

En un bol grande, mezcle todos los ingredientes. Condimente con sal y pimienta. Deje enfriar hasta servir.

Rinde 6 porciones

www.allrecipes.com



Manzana asada al microondas

- 1 manzana
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina

Quite el centro de las manzanas, dejando intacta la parte inferior. En un bol, mezcle el azúcar, la nuez moscada y la canela. Coloque la mezcla de azúcar en la manzana y ponga la mantequilla arriba. Póngala en un plato para microondas y cúbrala. Cocine de 3 a 4 minutos, o hasta que esté tierna. Deje reposar 2 minutos antes de servir.



ENERGIZE YOUR LIFE
EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

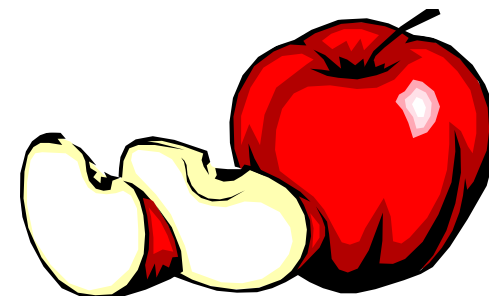
FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

Manzanas



**Programa de
Nutrición del
Mercado de
Granjeros para WIC
y Adultos Mayores
de Washington**



*¡Facilitando agregar frutas y
verduras frescas a su dieta,
mientras apoyamos a los
granjeros locales!*

Selección y Preparación

- ◆ Elija manzanas firmes y sin machucones, sin partes blandas ni cáscara arrugada.
- ◆ Casi todas las manzanas son buenas para congelar, hornear y cocinar, salvo las Red deliciosas, las Gala y las McIntosh. Estas manzanas son mejores si se comen directamente.
- ◆ Como regla general, intente evitar guardar las manzanas cerca de las verduras de raíz y de otras frutas, ya que las manzanas las harán madurar rápidamente o echarse a perder.
- ◆ Las manzanas se conservarán mucho más tiempo si las guarda en el refrigerador. Lo ideal es consumirlas en 2 semanas.
- ◆ Una libra de manzanas equivale a 3 tazas de rodajas.
- ◆ Lávelas bien y cómalas solas o agréguelas al cereal o al yogur. Corte una manzana en cubos y agréguela a su avena cuando esté cocinando un delicioso desayuno.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1 manzana mediana

Cantidad por porción

Calorías 80

	% Valor diario
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Sodio 0g	0%
Total de carbohidratos 21g	7%
Fibra dietética 4g	15%
Azúcares 17g	
Proteínas 0g	
Vitamina A	2%
Vitamina C	15%
Calcio	0%
Hierro	2%
Folato 4 mcg	1%
Potasio 153 mg	

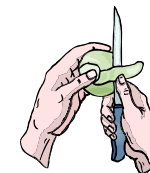
Nutrientes clave

- ❖ **Fibra y Vitamina C** - la fibra ayuda a la actividad intestinal regular, a controlar el azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol. La Vitamina C fomenta encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **¡Coma las manzanas con cáscara!** - La cáscara forma parte de la fibra que se encuentra en las manzanas, y casi la mitad de la Vitamina C está justo debajo de la cáscara.
- ❖ **Fitonutrientes** - se encuentran en las manzanas y pueden combatir algunos tipos de cáncer, ayudar a disminuir el daño del colesterol y promueven la salud de los pulmones.



Molletes de manzana

- 1 taza de harina multiuso
- 1 taza de harina integral
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 taza de leche
- 1/4 taza de aceite
- 1 huevo, batido
- 1 taza de manzana picada bien fina



Mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal y la pimienta de Jamaica. Agregue la leche, el aceite y el huevo; revuelva sólo hasta que se mezcle todo.

Agregue las manzanas. Llene 12 moldes para molletes engrasados, hasta llenarlos casi por completo. Hornee a 400 grados durante 30 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro, salga limpio. Los molletes se congelan bien. Asegúrese de etiquetarlos y fecharlos.

